Наши ВЕСТИ

Vol.2, Number 12 | Seattle • Friday • December 18,2009 | free





...большинство наших пенсионеров получают SSI. Сейчас SSI пособие составляет $ 674 в месяц + $ 46 от штата Вашингтон.

...Он нигде не дает повеление праздновать Свой день рождения. Видно, поэтому и не указана в Брит ХаДаша точная его дата. Но если вы уж хотите ...

..Одна диабетическая хитрость

Чтобы сжечь килокалории и глюкозу, поступившие от 1 пирожного, нужно бегать 20-30 минут (здесь подразумевается любая физическая нагрузка).

Как говорит Талмуд: в материальном мире можно наполнить только то, что пусто, в духовном, наоборот – наполнить можно только то, что наполнено.

В лесу родилась елочка...
А когда родился Йешуа?

Виолетта Таскар

Меня всегда интересовал вопрос, что за традиция – отмечать День рождения Йешуа в декабре, с елкой, Дедом Морозом, колядками, подарками, со всей этой мишурой, за которой и Йешуа -то не видно? Затем я услыхала, что говорят мессианские евреи: Йешуа родился осенью, на праздник Суккот Я обратилась к Танаху (Старому Договору) и Брит Хадаша (Новому Договору) и вот что я там нашла.

Разговор мы поведем строго по Писаниям. Итак... Брат Моше, Аарон, был отделен Ха Шемом для священнослужения *(Исход 28:1)* У него было 4 сына: Надар и Авиу, Элизар и Итамар.

Мы помним по Танаху, что Надар и Авиу внесли в Храм чуждый огонь и погибли *(Ваикра – Левитам 10:1-2)*. А Элизар и Итамар стали священнослужителями при скинии откровения *(Числа18 :2)*. У Элизара было 16 сыновей, которые являлись главами отцовских домов. У Итамара было 8 сыновей, глав отцовских домов. Все они стали начальниками святилища, и их распределили по жребию на служение, на стражу (череду). Таким образом, вышло 24 стражи (16 и 8 – по количеству сыновей) *(Паралипоменон 1, 24:1-7)*

Служила одна череда одну неделю (24:1-20). В праздники служили все 24 череды Установление о служении в скинии собрания внес царь Давид. Его сын Шеломо *(Соломон)* отстроил Храм и завершил его строительство в 7-й месяц Тишри (он соответствует нашему сентябрю – началу октября), на праздник Суккот (Кущей) *(Паралипоменон 2, 5:1-4)*. И устроил Шеломо 7-ми дневный праздник. И установил Шеломо по повелению своего отца, Давида, отделения священников по службе их. В Суккот внесли в Храм Ковчег Завета. Это был месяц Тишри (вторая половина сентября).

2-ю неделю и до середины месяца по обыкновению служили все 24 стражи (череды), а с 3-й недели началось служение 1-й стражи *(Паралипоменон 2, 13:10-12)*. До Песаха – середины месяца Ниссан, (или Авив – по Танаху, соответственно – март/апрель) – прошло 24 недели и отслужили все 24 стражи. В 3-ю неделю месяца Ниссан наступил Песах. В эту неделю служили все стражи, а с 4-й недели началось служение снова 1-я стража. До начала праздника Шавуот – Пятидесятницы, который начался через 49, на 50-й день от Песаха, во вторую неделю месяца Сиван (июнь), отслужили 6 страж и вторую неделю месяца, праздничную, снова служили все 24 стражи.

Третью неделю продолжалось служение с 7-й стражи, а 4-я неделя выпадала на служение 8-й стражи, череды Авия *(Паралипоменон 1, 24:10)*. В этой страже служил Захарья, из рода Авия *(Лука 1:5-8)*. Закончился месяц Сиван и начался Тамуз (июль).

После своей череды, Захарья прошел 2 недели очищения по еврейскому обычаю, и в середине месяца Тамуз (июль) был зачат Йоханан (Иоанн). Пять месяцев, до середины месяца Кислев (ноябрь – декабрь), Элишева (Елизавета) жила в уединении. Через месяц, в середине месяца Тевет (вторая половина декабря), к Мирьям (Марии) приходит Архангел Гавриил и говорит, что Элишева беременна уже шесть месяцев. Мирьям тотчас идет к Элишеве, и та говорит, что Мирьям беременна. Это происходит в середине месяца Тевет (вторая часть декабря). С этого срока отсчитываем 9 месяцев и получаем середину месяца Тишри (вторая часть сентября), на

► *продолжение на стр.5*

ПРИТЧИ *Еврейские*

ЛИСА И ВИНОГРАДНИК

Мудрейший из людей - царь Соломон - предлагает нам быть очень скромными, потому что человек рождается в мире без ничего и уходит из мира без богатств.

Наши мудрецы рассказывают нам следующую притчу для того, чтобы эти мудрые слова Соломона оставались в нашей памяти.

Хитрая лиса прошла мимо красивого виноградника. Со всех сторон виноградник был окружен высокой и толстой изгородью. Когда лиса осмотрела ограду, она нашла в ограде маленькую дыру, в которую с трудом могла бы просунуть голову. Лиса видела, какие вкусные гроздья росли в винограднике, и пасть ее стала наполняться слюною. Но дыра была для лисы слишком маленькой.

Что же сделала хитрая лиса? Она постилась в течение трёх дней, пока не похудела так, что могла пролезть через дыру в ограде. Попав в виноградник, лиса принялась пожирать виноград. В результате она потолстела и стала больше, чем раньше. Затем ей захотелось выбраться из виноградника. Но увы! Дыра была опять слишком маленькой. Что же она сделала? Она голодала снова три дня, и только тогда ей удалось через дыру уйти из виноградника. Повернув морду в сторону виноградника, незадачливая лиса сказала: «Виноградник, о виноградник! Как приятно ты выглядишь и как прекрасны твои фрукты и виноград. Но что хорошего они представляют для меня? Какой я пришла к тебе, такой же я тебя и покинула...»

То же самое, говорят наши мудрецы, происходит и в жизни.

Этот мир очень красив, но человек приходит в него с пустыми руками и также покидает его.

Только Тора, которую он изучал, Митцвот, благие поступки являются настоящими плодами, которые он может забрать с собой.

которую и выпадает праздник Суккот-Кущей и рождение Йешуа..

Ну а Йоханан, если отсчитать от его зачатия в середине месяца Тамуз (июль) 9 месяцев, родился на Песах, в месяц Ниссан (март/апрель) Небольший сдвиг в числах месяца произошел потому, что еврейский Лунный календарь, по которому и даны эти сведения в Библии, имеет четко 28 дней в месяце, а в нашем, современном, календаре число дней в месяце нестабильно.

Отсчитывать стражи (череды) надо до зачатия Йоханана. Этот день можно определить только по стражам (череда), а после зачатия Йоханана нас уже интересуют не стражи, а лишь дата рождения Йоханана и Йешуа.

А теперь, чтоб вам легко было проверить все, сказанное мной на основании Танаха и Брит ХаДаша (Старого и Нового Договоров), я приведу очередность еврейских месяцев:

Ниссан – март/апрель,
Айар – апрель/май,
Сиван – май/июнь,
Тамуз – июнь/июль,
Ав – июль/август,
Элул – август/сентябрь,
Тишри – сентябрь/октябрь,
Хешван – октябрь/ноябрь,
Кислев – ноябрь/декабрь,
Тевет/ начало января,
Шевет – январь/начало февраля , Адар – февраль/март.

Сделайте себе таблицу, разделите каждый месяц на 4 недели (по еврейскому календарю) и высчитайте все, о чем я здесь написала. Вы получите день рождения Йешуа. Он выпадает на осень, праздник Суккот.

И при чем тут декабрь, с его елками (деревом поклонения язычников), Дедом Морозом и Санта Клаусом, бесконечными подарками, колядками, при чем тут вообще Йешуа? Он нигде не дает повеление праздновать Свой день рождения. Видно, поэтому и не указана в Брит ХаДаша точная его дата. Но если вы уж хотите это делать, то высчитайте этот день по Писаниям и отмечайте его тогда, когда Он родился, а не присоединяйтесь к язычникам с их традициями. Вряд ли это одобрил бы Йешуа, будь Он сегодня с нами.

Вы можете мне возразить, что вы так научены, что так делали все ваши предки, что это делает сейчас большинство христиан (заметьте, – и неверующих в Б-га, мирских людей), что это сила инерции... А я скажу вам на это: у вас есть только один путь, по которому вы должны идти. Он указан в *Библии*. Из этой Книги, на примере жизни еврейского народа, мы видим, что часто путь большинства ведет в никуда, а прав оказывается лишь небольшой остаток. И, если вы неверно научены, но знаете истину и не следуете ей, – это на вашей ответственности.

ЖИЗНЬ СЕМЕЙНАЯ

Моше Пантелят

(Продолжение. Начало № 7)

Так поступает современное общество: сталкиваясь с проблемой, которая ему не по силам, оно объявляет, что на самом деле никакая это не проблема, а некий неразгаданный раньше нюанс сложной человеческой натуры. Нужно сделать так, чтобы этот ранее не выявленный нюанс не приводил к шуму, скандалам и разбитым жизням. Введем краткосрочные брачные контракты, и все будет тихо и спокойно…Но ведь дело не в этом! Эпидемия ширится, все больше браков завершаются разводом. Восемь пар из десяти определяют свой брак как неудачный. Перед нами полное банкротство самого важного общественного института. И нужно иметь мужество в этом признаться. Принципиальный вопрос: возможен ли брак без любви и, если невозможен, то существует ли другой вид любви, без эгоизма? Талмуд в трактате Кидущин говорит: *«Запрещено жениться на женщине, не увидев ее предварительно, чтобы не обнаружить в ней то, что будет раздражать*; ведь Тора сказала: **"Люби своего ближнего, как самого себя!"** В высшей степени любопытное утверждение. Во-первых, оказывается, требование любить ближнего распространяется не только на все человечество, не только на голодающих негров в далекой Руанде, но и на конкретных близких людей, самых близких – на жену и мужа.

Во-вторых, любовь – не право человека, а его обязанность. Муж обязан любить свою жену, жена обязана любить мужа. Если что-то в жене будет раздражать мужа, он не сможет выполнить по отношению к ней заповедь любви к ближнему. Чтобы такого не произошло, им надо предварительно познакомиться еще до брака и выяснить, что в будущем спутнике жизни нет ничего неприятного и отталкивающего. ▶ 9

Капитан Коэн никогда не ошибается!

Истории Житейские

Перед полетом из Атланты в Нью-Йорк пожилая дама обнаружила, что сидит в самолете рядом с человеком в кипе. Она вызвала старшего стюарда, чтобы пожаловаться на свое место.

- В чем дело? - спросил стюард.
- Вы посадили меня рядом с евреем! Я не желаю сидеть рядом с этим странным человеком. Найдите мне другое место!
- Я проверю, есть ли возможность найти другое место, самолет полон.

Женщина бросила уничижительный взгляд на соседа-еврея и гордо посмотрела поверх голов пассажиров. Через несколько минут стюард вернулся.

- Мадам, и бизнес-класс и обычный полны, свободных мест нет. У нас есть только одно место в первом классе.

Женщина только успела открыть рот, как стюард продолжил:

- Такие вещи мы делаем только в исключительном случае. Я обратился к командиру экипажа для получения разрешения. Вследствие исключительных обстоятельств командир согласился с тем, что не стоит заставлять человека сидеть рядом с тем, кто ему неприятен.

Мистер, я Вас прошу собрать вещи и пройти со мной в первый класс. Еврей встал и прошел за ним в первый класс, сопровождаемый аплодисментами пассажиров.

Женщина, покраснев от злости, заявила стюарду:

- Наверняка капитан ошибся!
- Что Вы, мадам, капитан Коэн никогда не ошибается!

ПРИТЧИ Еврейские

Чистота телесная

Каждый раз, когда Гиллель уходил из академии, сопровождавшие его ученики спрашивали:

– Куда идешь ты, учитель?
– Иду совершать угодное Богу дело, – отвечал Гиллель.
– Какое именно? – Купаться.
– Разве это такое богоугодное дело? – Бесспорно. Статуи царей в театрах и цирках – и для тех имеется особое лицо, которое обмывает и чистит их, и не только получает за это плату, но и почетом пользуется. Тем более должен соблюдать чистоту свою человек, созданный по образу и подобию Божию.

продолжение стр. 5

Пока разговор идет о минимуме требований – чтобы они друг друга не отталкивали. И что в результате? Выходит, после знакомства сразу можно жениться, вечная любовь обеспечена? Очевидно, Талмуд понимает любовь совсем иначе, чем романтическую влюбленность или предпочтение одной или одного перед всеми остальными. О той любви, которая наступает до брака, мы уже говорили. Но любовь в категориях Талмуда, настоящая любовь, приходит уже в браке. Не до свадьбы, а после нее. Вот что говорит Тора о нашем праотце Ицхаке: *"И взял Ривку, и стала ему женой, и полюбил ее"*. Сначала стала женой, а потом полюбил. Теоретически мы можем полюбить любого человека, если захотим. Но практически это очень трудно, если нас что-то в нем раздражает.

Поэтому необходимо сначала познакомиться, убедиться, что в будущем спутнике жизни нет никаких неприятных черт. А все дальнейшее зависит от мужа и жены. Если захотят – смогут полюбить друг друга, все в их руках. Если не захотят, то не надо было и начинать. Любовь не придет сама по себе, это не внешняя иррациональная сила, наваливающаяся на нас сверху без предупреждения, как пишут в романах. То, что наваливается без предупреждения, никакая не любовь, чтобы там ни говорили о Ромео и Джульетте. Любовь возводят своими усилиями. Это долгий и кропотливый труд. Слово *аава* (буквы алеф, эй, вейт) – любовь – родственно корню *ав* (эй, вейт), что значит – *дай*. Не в том смысле дай – кого люблю, тому и дарю что-то от себя, а наоборот – кому дарю, того и люблю. Тот, в кого я вкладываю свои усилия, становится любимым мною. Эта истина человечеству давно известна. Почему мы любим своих детей, несмотря на то что они доставляют нам массу хлопот, подчас неприятностей, а иногда и болей? Сразу отбросим, как несерьезную, попытку объяснить все биологическим инстинктом материнства или отцовства. Представьте себе мать, волею судеб расставшуюся со своим ребенком сразу после родов и повстречавшую его лет через 15. Разве она его полюбит? Нет, потому что не вложила в него никакого труда, не заботилась о нем, не проводила у его кроватки бессонные ночи. Правило работает не только в области наших отношений с людьми, оно также верно и в плане наших отношений с неодушевленным миром. Художнику, много лет писавшему одну картину, очень трудно расстаться с ней, даже если ему позарез нужны деньги. Потому что в эту картину он вложил свою душу и чисто по-человечески успел к ней привязаться. Мы вообще привязываемся к некоторым вещам.

Например, некоторые эмигранты, говоря о ностальгии, признаются, что больше всего скучают по маленькому дачному участку. Ничего странного, на протяжении многих лет они ухаживали за ним, удобряли, поливали, в конце концов привязались к нему, им было уютно на нем, они с ним вроде как подружились. И ничего особенного он им не давал. Чахлая вишня, две яблони с кислыми плодами и кусты сирени, которая цветет меньше месяца. Сплошные заботы. А вот скучно им теперь без него! Любовь в наших руках: чем больше мы даем кому-то, тем больше его любим.

Одна начинающая воспитательница детского сада поинтересовалась у психолога, как полюбить одного ребенка, который был ей противен. И получила такой ответ – надо начать заботиться о нем! Лишний раз вытереть ему нос, сменить штаны, умыть. И так каждый день. Не пройдет много времени, как окажется, что любишь этого ребенка и ждешь встречи с ним. Почему так происходит, в чем здесь секрет? Прежде всего в том, и мы об этом уже говорили, что в первую очередь человек любит самого себя. Когда он вкладывает свои силы в кого-то или во что-то, то начинает видеть в объектах приложения сил продолжение самого себя. Творение его рук, плоды труда безмерно ему дороги, потому что он как бы сливается с ними, смотрит на них как на часть своей личности. Жертвуя собой ради других людей, мы приближаемся к ним, испытываем чувства принадлежности, привязанности и преданности. Все эти чувства и переживания доставляют нам ощущение сильного наслаждения. Не эрзац ощущения, а настоящее переживание! Тот, кто хочет полюбить *см.стр ▶ 10*

► свою жену, должен перестать мечтать о наслаждениях, которые он может получить через нее. Ему надо начать думать о том, как доставить наслаждение ей! И не потому что некрасиво быть эгоистом, а потому что это единственный путь ее полюбить. Такая любовь не слабеет с годами. Чем больше люди дают, тем сильнее привязываются друг к другу, так что в сорок лет можно любить сильнее, чем в тридцать, а в пятьдесят – сильнее, чем в сорок. И действительно, в настоящих еврейских семьях вы можете найти трогательную и крепкую любовь между глубокими стариками. Как видите, все в наших руках. Любовь может появиться и вырасти. А может и зачахнуть, как куст сирени под окном, который не поливают, потому что, видите ли, он перестал источать свой аромат. Стоит супругам начать смотреть друг на друга, как на удобные средства для удовлетворения собственных потребностей, как очень скоро они начнут выдвигать один перед другим требования, затем перейдут к перечислению взаимных обид, а потом вовсе каждый отвернется в свою сторону. Пропал аромат любви, все завяло.

Существует еще одна глубокая причина, по которой мы любим тех, кому даем что-то от себя, в кого вкладываем свои усилия. Человек обладает душой и телом – двумя сущностями, почти во всем противоположными одна другой. Душа пришла из духовного мира, тело – часть мира материального, физически ощутимого.

У них принципиально разные стремления. Материальные стремления –взять себе, подчинить, использовать, т.е. они реализуются среди физических и эмоциональных удовольствий. Хотим мы или не хотим, но наше тело – законченный потребитель. Другое дело душа, она – как бы частица Б-га в человеке. Когда мы говорим, что человек создан по образу и подобию Б-га, то имеем в виду именно душу. Но что мы знаем о Творце, подобием Которого мы обладаем? Он – абсолютное совершенство, бесконечен, безграничен во времени и пространстве. Он всемогущ и поэтому ни в чем не нуждается. Он создал мир не для удовлетворения Своих потребностей, а только на благо Его творений. У Него отсутствует желание получать Себе, наоборот ему присуще безграничное желание одарять других благом

Если Он создал человека наподобие Себе, значит сделал его способным давать другим. Душа наша испытывает наслаждение, когда мы одаряем других, стараясь сделать их счастливыми. Материальному телу такие удовольствия не знакомы. В материи действует четкий принцип: чем больше ты даешь другим, тем меньше остается тебе. И прямо противоположное правило в области духа: чем больше ты даешь другим, тем сам становишься богаче, тем большее наслаждение испытываешь. И наслаждение это куда сильнее, чем все физические и эмоциональные удовольствия, знакомые телу Это возвышенное наслаждение вместе с чувством привязанности и преданности и является любовью.

Конечно, не каждый из нас и не всегда способен испытывать удовольствие давая другим, некоторые чувствуют себя при этом как бы обманутыми, обойденными. Но таков уровень духовной ущербности: у них не развита потребность давать другим, она пребывает в зародышевом состоянии. В результате неправильного воспитания душа у них отодвинулась на второй план, а на первое место выступило тело с громким требованием удовлетворять его потребности. Но это не страшно. И у такого человека не все потеряно. Стоит ему начать одарять других, удовольствие придет и будет расти. Так обстоит дело со всеми духовными наслаждениями: они растут по мере того, как мы развиваем чувствительность к ним, хотя поначалу ничего не чувствуем. Как говорит Талмуд: *в материальном мире можно наполнить только то, что пусто, в духовном, наоборот –наполнить можно только то, что наполнено.* Снова мы приходим к тому же выводу: чем больше получает от нас наш спутник жизни, тем больше мы его любим. *"Любовь к рыбе"* неизбежно слабеет с годами, настоящая – лишь крепнет.

Иногда говорят: хорошо, я согласен давать, но чтобы и мне давали, а то я даю и даю, а что имею взамен? Нужно отметить, что давать с целью получать – то же самое потребление.

Никакого альтруизма в нем нет. Продавец в магазине вручает товар покупателю только потому, что взамен получает деньги. На самом деле он получает, а не дает. То, что он протягивает товар с доброй улыбкой –всего лишь средство для получения. Есть и обратная ситуация: можно получать, чтобы что-то дать другому.

Например, ваш друг с сияющим лицом приносит вам подарок, который вам абсолютно не нужен (хотя бы потому, что в день рождения получили несколько таких же подарков). Но вы принимаете его – чтобы доставить другу удовольствие. Какое? Удовольствие дарить подарки. Внешне вы получаете, а на самом деле даете. Вы и есть настоящий даритель. *(продолжение следует)*

ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ

Нет более американского праздника, чем День благодарения *(Thankgivings Day).* Нет менее политизированного празника, чем День благодарения. Сама идея празднования осени и окончания сбора урожая восходит к глубочайшей древности, но у американцев эти дни связаны еще и непосредственно с историей освоения новых земель.

День благодарения - семейный праздник, родные и друзья съезжаются со всей страны, чтобы посидеть за общим столом, уставленным традиционным угощением. Накануне все аэропорты Америки переполнены, а дороги забиты автомобилями. Кажется, вся страна приходит в движение, чтобы поспеть к домашнему очагу, где встречаются поколения, забываются обиды и вспоминается лучшее, что случилось за год.

За столом и дети. С тех пор как они помнят себя, они также помнят и неторопливую щедрость Дня благодарения, его особый умиротворенный дух. После еды кто-нибудь из взрослых обязательно скажет: "За что же мы благодарны в этом году?" – и каждый задумается о своем, а потом по очереди скажет: "Я благодарен за то, что..."

Ответы предсказать невозможно. Они могут быть серьезными или шутливыми, практичными или сентиментальными, со слезами на глазах или с иронической улыбкой. Наверно, важно даже не то, что говоришь, а то, о чем думаешь и как откликаешься на вопрос – с открытой душой, словно оказавшись на секунду в невидимом храме.

Всегда есть кого и за что благодарить. Не жаловаться, а радоваться. Не сокрушаться об утраченном, а восхищаться подаренным. И верить в лучшее.

Фоторепортаж о празднике Благодарения нашего специального фотокорреспондента во Флориде Романа Искхакова

УМНЫЙ ВЫБОР

ПРИТЧИ Еврейские

Раввин Семен рассказывал от имени раввина Шимеона бен Халафта следующую притчу.

Великий царь имел друга и советника, который был очень умным человеком. Однажды царь сказал своему другу: «Я хочу сделать тебе подарок; проси все, что тебе угодно».

Умный человек подумал: «Что мне просить у царя? Попросить золото, серебро и драгоценные камни? Красивые наряды? Нет, я лучше попрошу руку его дочери; тогда я буду иметь и всё перечисленное. Так было и с царем Соломоном.

В городе Гибеоне Б-г появился перед ним во сне и сказал ему:
«Проси у Меня, чего хочешь, и Я дам тебе»

Умный царь Соломон подумал: **«Должен ли я просить серебро, золото и драгоценные камни? Я, скорее, буду просить о мудрости, тогда я буду располагать всем остальным».**

И Соломон ответил Б-гу: **«Дай Твоему слуге понимающее и мудрое сердце»**

И сказал Б-г Соломону: **«Потому что ты попросил мудрость, а не богатство, почет или победу над твоими врагами, – Я дам тебе мудрость и знание, а также богатство и почет».**

Когда Соломон проснулся ото сна, он знал, что это был сон, но скоро понял, что сон сбылся, потому что он услышал чириканье птицы и понял ее язык, затем он услышал крик осла и понял, чего хочет осел.

Царь Соломон превратился в мудрейшего человека. Он пошел в Иерусалим и молился Б-гу перед Сводом, и принес жертвоприношения, и устроил великий пир благодарности.

На нем покоился дух пророчества, и он составил три священных книги Св. Писания: Мишлей (Притчи), Шир – хаШирим (Песня Песней) и Кохелет (Екклесиаст).

Готовь сам *на праздники*



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ В СОЛЕНОМ ТЕСТЕ

Это традиционное датское рождественское блюдо действительно стоит попробовать! Соленое тесто позволяет лососю готовиться медленно, и он получается нежным и ароматным.

Что необходимо на 6 порций:

600 г (1 lb 5 oz) соли,
600 г (1 lb 5 oz) муки,
3 яйца (взбить),
225 (8 fl oz) воды
1.5 кг (3 lb 5 oz) лосося,
1 лимон, 2 пучка укропа,
1 яйцо для смазывания теста

Как и что делать

1. Поместить соль, муку, яйца и воду в кухонный комбайн или смешать миксером. Скатать тесто в шарик, завернуть в пленку и положить на час в холодильник.
2. Разогреть духовку до 230 гр C/450 F/Gas 8. Раскатать тесто на поверхности, слегка посыпанной мукой, до толщины 1.3 см. Посолить рыбу, накрыть кусочками лимона и положить на тесто, посыпав укропом Накрыть рыбу тестом и закрыть, как пирог. Переложив на противень, смазать тесто яйцом. Запекать 40 мин
3. Вынуть из духовки и переложить на блюдо. Снять ножом верхнюю часть теста, снять кожу с лосося и поделить на порции.

Вкусный совет

Если подаете рыбу холодной, приготовленного лосося оставьте остывать в тесте. Его можно хранить в холодильнике до 2-х дней.



РЫБА-РУЛЕТ

Готовим рулетики с масляной рыбой в кунжуте

Быстрая и вкусная закуска, которая хороша к любому столу, – это, конечно, закуска с хорошей рыбой и оливками. Лучше всего взять белую жирную рыбу в сочетании с оливками, лимонным соком и свежим мягким сыром или творогом.

Что необходимо:

300 г копченой белой рыбы
200 г хорошо отжатого творога или рикотты
200 г оливок без косточек
1 лимон
зелень петрушки по вкусу
черный молотый перец по вкусу
зерна кунжута

Как и что делать

1. Нарезать копченую рыбу тонкими широкими ломтиками и разложить их на деревянной доске. Полить ломтики рыбы лимонным соком.
2. Смешать творог или рикотту с цедрой лимона, оливками и мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить перец.
Все хорошо перемешать.
3. Каждый ломтик рыбы покрыть приготовленной творожной или сырной массой и свернуть в рулетики. Каждый рулетик можно закрепить деревянной или пластиковой шпажкой. Сверху посыпь зернами кунжута, слегка обжаренными на сухой сковороде.

Вкусный совет

Не делайте начинку для рыбных рулетиков слишком жидкой. Подавайте закуску на стол, остудив ее в холодильнике.

Приятного аппетита!



Соус, как известно, не блюдо, а лишь приправа к нему. Но эта приправа позволяет освежить вкус хорошо известной еды, любого мясного, рыбного или овощного блюда, вернуть ему все богатство его вкусовых очертаний. Конечно, только в том случае, если соус приготовлен правильно, если он не забетонирован лишним количеством муки, да и масла тоже. Современный взгляд на кулинарию вообще сводит к минимуму использование соусов на мучной основе. Но старый добрый французский соус бешамель не подлежит забвению. Вот два самых простых его рецепта.

БЕШАМЕЛЬ классический

Что необходимо (1 вариант):

100 г сливочного масла
1 ст.л. муки
2 ст. л. говяжьего или куриного бульона
1 ст. нежирных сливок или молока
щепотка мускатного ореха
½ ч.л. соли без верха

Что необходимо (2 вариант):

2 желтка
1 ст. л. сливок
1 ч.л. сливочного масла
1 ст.л. хрена

Готовим настоящий соус бешамель:

1. Масло распустить в небольшой кастрюльке - сотейнике на малом огне. Когда оно растает, добавить муку. Быстро размешать масло с мукой и прогреть до желтого цвета.
2. Постепенно вливать бульон, затем сливки, все время помешивая
3. Когда соус по консистенции слегка загустеет, добавить пряности, еще раз перемешиваем и снимаем с огня.

Можно сделать совсем другой соус, и это тоже будет бешамель, только льезонированный, то есть приготовленный с добавлением яичных желтков. В приготовлении и тот, и другой способ довольно простые, но они дают разные вкусовые акценты.

Готовим насыщенный бешамель:

1. Не подогревая только что приготовленный соус, добавить в него 2 куриных желтка, тщательно перемешивая.
2. Влить в соус сливки и размягченное масло, еще раз перемешать. Добавь хрен.

Вкусный совет

Добавляя в соус пряности, в данном случае мускатный орех, руководствуйтесь только собственным вкусом Щепотка – это немного, но она добавит в соус прелестную изюминку, благодаря которой бешамель успешно дошел до наших дней. Если вы используете целый мускатный орех, проведите им по терке 5-6 раз.

ИКРА ЧЕРНАЯ на ледяных палочках из сельдерея



Что необходимо :

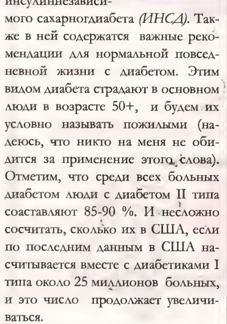
100 г черной икры
5 стеблей сельдерея
1 ст. л. оливкового масла

Как и что делать

Сельдерей нарезать тонкими, длинными пластинами. Уложить на ровную поверхность. Накрыть пищевой пленкой. Убрать в морозилку на 5–6 ч, температура –18 – 20°С, не ниже. При помощи 2 чайных ложек сформовать кнели из черной икры. При подаче уложить на край каждой палочки по 1 кнели.
Полить оливковым маслом.

ДИАБЕТ в пожилом возрасте

Ицхак Чайковский



Содержание этой публикации составляет описание диабета II типа, или инсулиннезависимого сахарногдиабета *(ИНСД)*. Также в ней содержатся важные рекомендации для нормальной повседневной жизни с диабетом. Этим видом диабета страдают в основном люди в возрасте 50+, и будем их условно называть пожилыми (надеюсь, что никто на меня не обидится за применение этого слова). Отметим, что среди всех больных диабетом люди с диабетом II типа соаставляют 85-90 %. И несложно сосчитать, сколько их в США, если по последним данным в США насчитывается вместе с диабетиками I типа около 25 миллионов больных, и это число продолжает увеличиваться.

В отличие от диабета I типа *("юношеского")*, вызванного отсутствием собственного инсулина из-за гибели бета-клеток поджелудочной железы, при диабете II типа бета-клетки не поражены и зачастую недостатка собственного инсулина нет. Однако некоторая часть из него дефектна и не может выполнять функции *«ключа для открывания клеток»*, куда должна проникнуть глюкоза из крови. А это приводит к повышению сахара крови, то есть к гипергликемии, что и является сущностью заболевания диабетом. Для возникновения *ИНСД* существует несколько причин. Отметим основные из них:

Безусловно, играет роль наследственный фактор. Если один из родителей болен, то диабет II типа наследуется с вероятностью 80%. При этом некоторые факторы риска (излишний вес, вирусные инфекции, нервные стрессы, болезни поджелудочной железы) могут реально спровоцировать начало диабета;

Очень серьезным фактором, а зачастую и основным, в заболевании *ИНСД* является ожирение, которое вызвано перееданием, малоподвижным образом жизни, а иногда и генетическими причинами. У этих людей, образно говоря, слишком много *"замочных скважин"* на клетках, так что того количества недефектного инсулина, которое у них продуцируется, нехватает для открывания всех *"замков"*, запирающих клетки. Тогда глюкоза не проникает в клетки и накапливается в крови.

Ненапрасно все врачи рекомендуют больным диабетом бороться с лишним весом. Тут имеется ввиду, что при похудании вашего инсулина может хватить для открывания клеток, поскольку число *«замков»* в этом случае уменьшается. Факт состоит в том, что похудевший диабетик может добиться компенсации при меньшем количестве сахароснижающих таблеток или даже просто соблюдая диету.

Что нужно прежде всего знать, если у вас диагностировали диабет II типа?

Диабет неизлечим. Но при нынешнем состоянии науки о компенсации диабета, достаточно богатом арсенале сахароснижающих лекарств и качественных продуктов диабет поддается эффективному управлению для поддержания нормального состояния;

При диабете ничего не болит, и при содержании глюкозы в крови даже до 2-2,5 раза превышающем норму дискомфорт почти не ощущается. Разве что может появиться жажда, чувство усталости, легкий зуд. Но в том и состоит опасность для диабетика, что даже небольшие превышения сахара крови в организме приводят к постепенному накоплению осложнений. Известно, что именно осложнениями опасен диабет!

Отныне вы должны освоить методики самоконтроля, и результаты контроля будут лежать в основе вашего поведения. Прежде всего, ваш постоянный друг- это глюкометр, позволяющий за секунды определить содержание глюкозы в крови. Этот показатель в норме: нижняя граница - 4 ммоль/л, верхняя граница - 6 ммоль/л. И тут я хочу заметить, что диабетик, на мой взгляд, не должен стремиться к этим идеальным показателям здорового человека, а поддерживать более высокие на 1-1,5 ммоль/л ввиду опасности резкого понижения сахара крови (гипогликемии). Я, например, перед двухчасовоий лекцией съедаю бутерброд, чтобы избежать гипогликемии во время лекции.

Кроме глюкометра, необходимо иметь тест-полоски для проверки,



001 Женщина бальзаковского возраста, привлекательная, с серьезными намерениями, желает встретить настоящего мужчину от 50 до 55 лет, который войдет в мою судьбу для полноценных отношений и готов провести совместную счастливую жизнь в полном взаимопонимании. Буду признательна за короткое письмо о себе, которое прошу отправить в адрес газеты *"Наши* **ВЕСТИ**" с пометкой *"Attn.001"*
По вашему желанию отвечу на письмо.

- Интелигентная женщина 58 лет желает познакомиться с мужчиной 55-65 лет для серьезных отношений
  (253) 217-3986
- Женщина 45 лет, активная ищет доброго, надежного спутника жизни для серьезных отношений
  (206) 658-7038 (Елен)
- Хочу найти друга до 65 лет, любящего путишествавать, но не желающего сидеть дома. Подробности по телефону
  (206) 876-0028
- Русская американка, блондинка, верующая, желает познакомиться для создания семьи или общения с верующим мужчиной от 38 лет с амбициями, желающим добиться успеха, надеющимся на крепкие отношения на всю жизнь
  (425) 387-0737
- Любящая всем серцем Господа христанка познакомится с христианином от 55 лет для создания семьи
  (206) 422-9198
  liudmylakaliberda@yahoo.com
- Ищу доброго и надежного русского мужчину для создания семьи. Возраст от 65
  (425) 387-0737 Мила
- Мне 48. Выше среднего роста. Христианин. Выгляжу моложе. Симпатичный. Обоятельный. Образование высшее Спортивного телесложения. Обладаю необходимым набором хороших мужских качеств. Хочу познакомиться с христианкой 32-40 лет с высшим образованием или имеющей работу связанную с бизнесом
  (253) 632-4086
- Познакомлюсь с порядочной девушкой (желательно еврейкой). Мне 41 год. Все при мне. Звоните - не пожалеете.
  (253) 886-4681 Игорь
- Ищу жениха для порядочной девушки 23-х лет из Украины
  (425) 329-9748
- Ищу жениха для мамы 55 лет из Украины. Есть многоразовая виза США
  (425) 516-8881 Kevin
- Ищу невесту для замечательного еврейского внука
  (206) 778-8271
- Интелегентный мужчина спортивного телосложения желает познакомиться с девушкой от 25 до 35 лет для серезных отношений
  (425) 890-1113
- Украинец. 33. Без вредных привычек. Вдовец. Дочери 8 лет. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи.
  (253) 222-4204
- Христианин. Образованный. Симпатичный. Желаю познакомиться с христианкой от 25 до 35 лет для создания семьи
  E-mail: m12@usa.com
  (206) 696-9079
- Познакомлюсь с порядочной девушкой для создания семьи. О себе. 34, высокий, сипатичный, устроен, люблю детей и семейный уют
  (425) 298-9070
- Привлекательная интелигентная блондинка с высшим образованием, 45-5.7-185, без вредных привычек, любящая домашний уют и тепло, познакомится с мужчиной от 45 до 58 лет ростом не ниже 5.7 работоспособным, открытым, понимающим юмор, любящим жизнь и Бога. Только для серьезных отношений и возможного создания семьи. Любителей мимолетных развлечений очень прошу не звонить. **(425) 999-0603**

Работа/предлагаю/

- Ищу творческих, общительных людей, которые любят жить со вкусом и хотят неплохо заработать
  (206) 658-7230 (Татяна)
- Для ищущих и желающих иметь дополнительный заработок
  (206) 920-6542 (Ольга)
- Возможность дополнительно заработать, и поддержать свое здоровье
  425-737-3060 (Инна)
- Ищу помощника без вредных привычек в бизнес по уборке домов (Eastside)
  (425) 223-7503 (Светлана)
- Ищу домохозяйку, говорящую на молдавском языке (Bellevue Crossroads) Водить машину не объязательно
  (425) 223-7503 (Светлана)
- Предлагаем работу по уборке домов
  (425) 736-6522
  (425) 228-8997
- Предлагаю работу няни
  (425) 894-8370 (Марина)
- Ищу няню для 3-х месячной девочки в г.Everett Подробности по телефону
  (425) 785-0934



- Знающий Спасителя, трудолюбивый ищет хозяйственную помощницу 55 лет, владеющую игрой на инструментах
  (403) 330-8820 (Владимир)

Работа/поиск/

- Ищу работу по уборке помещений Имею опыт работы
  (253) 217-6442 (Николай)
- Ищу работу в вечернее время на part-time
  (425) 246-4636
- Ищу работу няни, можно с проживанием
  (206) 349-1879 (Татяна)
- Ищу работу по уборке помещений в вечернее время
  (206) 304-1209 (Ольга)
- Ищу работу связанную с рисованием, фотосъмкой, дизайном
  (206) 446-9513
- Ищу работу няни и работу по дому на part-time с 12 до 6 p.m. Имею опыт работы
  (206) 288-9729 (Вера)
- Ищу работу няни
  (253)759-6156 (Сюзанна)
- Ищу работу по дому. Делаю все.
  (425) 333-0599 (Александр)
- Женщина ищет работу на "ранчо", связанную с животнымн. Очень люблю животных. Пунктуальная
  (206) 658-7038

Продаю

- Toyota Camry, 1999 года, 60 000 ml, $4,500
(253) 249-4308

- Buick Skylark: 1997, 95000 ml, $500.00
(253) 887-7779
(оставить сообщение)

- Honda Civic, color metalic Отличное состояние, $8500
(425) 747-2572 (Алекс)

- WW Jeta, 2003 года, 63 000 ml, с люком, темно-синего цвета
(425) 772-7331

- Nissan Quest, 1997 года, 63000 ml, красного цвета **Недорого**
(425) 329-5060

- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого**
(425) 787-1781 (Неля)

- Очень полезную продукцию для здоровья и красоты на основе алоэ и продуктов пчеловодства
(425) 737-3060 (Инна)

- Установки **Alkaline Antioxidant Water**
(206) 920-6542 (Ольга)

- Аппарат для компьютерной диагностики организма
(206) 778-5075

- Диван, лавсит и кресло **вместе с чехлами в хорошем состоянии Цена** - $2000
(206) 244-5042

- Круглый стол и 4 стула **Цена** - $70.00
(253) 839-3863 (Валентина)

- Аппарат для компьютерной диагностики организма
(206) 778-5075

- Компьютерный стол -$40 Книжную полку - $30 Шкаф - $20
(425) 381-1927 (Мариета)

- Кожаный диван и диван из ткани в хорошем состоянии
(2060 412-8103
(425) 823-8971

- Земельный участок площадью 3 акра в Moses Lake на берегу озера
(425) 672-0327

Продаю

- Угловой спальный диван **$550**
обеденный стол и 4 стула **$150**
2-х спальную кровать **$450**
1 спальную кровать **$250,**
пианино **$1000**
(425) 265-0679 (Светлана)

- Продукцию компании Melaluka по оптовой цене
(206) 920-6542 (Ольга)

- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого**
(206) 234-5688 (Ольга)

- Новый Jet Book $300.00
(253) 887-7779
(оставить сообщение)

- Обучающую систему и говорящий электронный словарь "Partner ER 900" **(новый)**
(425) 745-6091

- Оборудование для христианского TV + установка
(425) 232-7291

- 2 дивана и стенку в хорошем состоянии. **Недорого**
(253) 232-7680 (Света)

- Дешево продам книги на русском языке (биографии, мемуары деятелей исскуства, кино и театра)
(425) 614-1451 (Надя)

- Новые автомобильные диски КМС, хром 20" x 8,5 Болты 5 x 4.75 или 5 x 5
(253)218-7717

- Новые тормозные накладки, радиатор, магнитофон с CD, 2 колесных диска 205x70 R14 к автомобилю Toyota Camry, 1996
(425)329-5060

- Передние ступицы и 4 пружины к WW Jetta, 2003
(425)329-5060

- Спальный гарнитур и 2 лампы к нему бесплатно
(2060 412-8103
(425) 823-8971

Услуги

- Даю уроки музыки (North Tacoma)
(206)861-5420 (Марина)

- Профессиональный учитель англиийского языка и сертифицированный переводчик предлагает свои услуги
(253) 224-5649 (Наташа)

- Даю уроки игры на фортепиано
(206) 293-0548 (Дмитрий)

- Предлагаем услуги по уборке домов. Цены ниже рыночных
(425) 228-0446 (425) 736-6522

- Переводы и нотариальные услуги
(425) 445-3284 (Александр)

Куплю

- Машину в нормальном состоянии, автомат, стоимостью до $500
(206) 658-7038 (Елена)

- Куплю стиральную и сушильную машины в рабочем состоянии за $50 или заберу за free
(253) 632-4086

Услуги

- предлагаю услуги повара, няни, работу по дому на полный рабочий день Опыт имеется. **Надежда** Federal Way
(253) 839-4441 (206) 384-8443

- предлагаю услуги няни в South Everett
(425) 513-1150 (Татьяна)

- обучаю игре на скрипке
(425) 319-2321 (Елена)

- Sears Driving School Instructor дает уроки вождения на русском языке
(425) 814-9799

- Доставка в Аэропорт -**$28 Limo Service**
(425) 286-5158 (Алекс)

- обучаю рисованию, фотосъмке, дизайну
(206) 446-9513

- Профессионал дает уроки игры на бас гитаре и гитаре
(253) 737-8230 (Александр)

- Профессионально даю уроки вокала
(253) 334-0167 (Фаина)

- Фотосъемка свадеб, торжественных событий
(425)343-7758 (Александр)

Разное

- Купим золото вломе и изделиях любой пробы в удобном для вас месте. Коронки ОК.
(206) 280-9874

- Сдам в рент красивое свадебное платье
(435) 787-1781 (Неля)

- Меняю изобретение с подробными чертежами, описанием, прототип на автомобиль
(503) 569-0250

- Отдаю 4-мес. котенка
425-265-0679

Сдам комнату

- Сдается в рент в г. Everett комната в красивом месте для девушки или женщины
(425) 322-5666 (Ольга)

- Сдаю в аренду обустроенную дачу в хорошем месте на берегу реки.
(425) 333-0599

- Сдаю в рент комнаты в центре Bellevue Хорошее место. Отличная цена
(206) 696-9079

- Сдаю в рент комнату в Bellevue возле Microsoft
(425) 753-2565

нет ли в моче ацетона. Это особенно важно, если у вас нарушен жировой обмен. Нужно помнить, что ацетон в моче - серьезное осложнение при диабете. Хорошо иметь дома электронные весы, потому что только знание массы продукта позволяет определить количество углеводов в вашей пище.

Важным является также ведение дневника самоконтроля. Он позволяет вам проследить во времени тактику поведения и корректировать ее для выработки режима компенсации

После лабораторных исследований врач и диетолог вырабатывают тактику лечения, то есть дают рекомендации по вашей диете, выбирают набор сахаропонижающих препаратов, предлагают режим питания и физических нагрузок. Эта задача совсем не простая, особенно при диабете II типа. Если при диабете I типа не вызывает сомнения необходимость инъекций инсулина, то при *ИНСД* существует очень широкий набор лекарств и видов ограничений в пище, целиком зависящих от тяжести заболевания.

При этом очень важно, чтобы врач работал в тесном союзе с больным. Если вы не соблюдаете предложенного вам режима (а такое бывает, к сожалению, особенно при легкой форме диабета), то лечение становится, мягко выражаясь, бессмысленным. Но я в своих консультациях диабетиков пропагандирую творческий подход, объясняя им необходимость хороших знаний об их заболевании. Эти знания приобретаются либо в школах диабета, либо самостоятельно. Я, например, шел по второму пути из-за отсутствия таких школ во времена начала моей болезни. Вы должны уметь помочь себе сами в различных непредвиденных ситуациях, а они в нашей жизни встречаются часто (диабет вас не покидает никогда!). И вы не можете постоянно бегать к врачу.

Далее я хочу остановиться на самом необходимом наборе знаний.

Компенсация диабета, то есть достижение нормальных показателей сахара крови, является результатом взаимодействия углеводов, поступающих из пищи и антидиабетических лекарств. А это значит, что необходимо знать свойства продукта, который вы употребляете, и свойства того лекарства, которое вы принимаете.

Об углеводах. Известно, что именно нарушение углеводного обмена является следствием диабета. Углеводы представляют собой сложные молекулы, которые, попадая в кишечник, разлагаются до самой простой глюкозы. Она-то и попадает в кровь и в дальнейшем - в клетки. И если у вас нарушена скорость попадания инсулина в кровь, то важно, чтобы глюкоза проникала в кровь как можно медленнее. Эта простая мысль и лежит в основе потребления того или иного продукта: важно, чтобы в продуктах, составляющих вашу диету, содержались сложные углеводы и тогда их разложение до глюкозы происходит в течение нескольких десятков минут, а то и до часа-полутора. Именно по этой причине диабетикам рекомендуют потреблять черный ржаной хлеб, а не белые булки, есть гречневую кашу, а не манную, есть яблоки и цитрусовые, а не виноград и т.д.

Важно также, чтобы пища содержала большое количество клетчатки, которая задерживает разложение сложных углеводов.

Например, если вам хочется нарушить диету и съесть пирожное, то хорошо предварительно съесть салат из капусты, очень богатый клетчаткой. Кстати, рекомендации врачей принимать препарат глюкобай основаны на том, что он тормозит разложение сложных углеводов в кишечнике. Ученые для характеристики скорости повышения сахара крови ввели для каждого продукта понятие *«гликемический индекс»(ГГ)*.

В интернете можно найти *ГГ* различных продуктов http.//www.diabethelp.org.glindextable.html Содержание углеводов в 100 граммах продукта можно найти в линке http://www.gastronom.ru/simple.aspx?ld=1000428 .

Теперь об энергетической ценности продуктов. Это особенно важно знать больным, страдающим ожирением и желающим похудеть. Речь пойдет о диете и о том, что в народе называют калориями. Известно, что основная часть энергии тратится нами в период бодрствования, когда мы активны - и физически, и умственно. Количество энергии, поступающей с пищей, должно примерно соответствовать ее расходу. Если первое превосходит второе, наступает ожирение. Суточная норма энергии, необходимая человеку, в зависимости от рода его деятельности и собственного веса колеблется в пределах от 1000 до 2700-3000 килокалорий в сутки. Для количественной оценки

следует знать, что энергетическая ценность компонентов пищи такова: 1 г углеводов - 4 ккал, 1 г жиров- 9 ккал, 1 г белков - 4 ккал. Зная содержание этих компонентов в продуктах, легко подсчитать потреблённую вами энергию.

Об антидиабетических таблетках, применяемых для компенсации II типа диабета.

Первые такие таблетки появились в 1956 году, через 34 года после начала применения инсулина. Важно знать, что имеется 2 основных класса таких таблеток: первый из них действует непосредственно на поджелудочную железу, стимулируя бета-клетки выделять инсулин (например, манинил, диабетон,амарил, жанувия) и, следовательно, активно снижая сахар крови; препараты второго класса, их называют бигуаниды (самый применяемый из них - метформин или глюкофаж), улучшают действие собственного инсулина и замедляют выделение глюкозы из печени в моменты, когда вы не едите.

Хотя вам таблетки выписывает врач, вы сами должны разбираться в их свойствах, чтобы научиться регулировать их количество и время приема. За эффективностью их действия способны проследить только вы, наблюдая и контролируя онлайн содержание сахара в крови.

Часто возникают вопросы, как относиться к альтернативным методам лечения диабета: лекарственным растениям, гомеопатии, биологически активным добавкам, методам восточной медицины и другим? Основное - очень осторожно! Некоторые из них могут улучшить обмен веществ, воздействовать на те органы, которые отвечают за эффективность действия лекарств и т.д., и могут существенно улучшить состояние при диабете в первоначальной стадии. Однако следует внимательно следить за сахаром крови, так как достаточного снижения сахара эти методы не дают. Увлечение ими без контроля может привести к тому, что вы пропустите острую гипергликемию. Более подробно об этом можно узнать из отличной книги - «Альтернативные методы лечения диабета», Х.Астамирова, М.Ахманов, изд. Вектор, С.-Пет., 2009.

При длительном течении диабета II типа и его обострении часто (в 35-40% случаев) возникает проблема перехода к смешанной терапии - таблетки + инсулин. У многих диабетиков такой переход порождает страх. Сразу скажу, что такая инсулинофобия сегодня совсем не оправдана, так как с появлением шприц-ручек и инсулиновых помп проблема укола становится рутинной. Что действительно серьезно - это освоение принципов поведения и методики компенсации. Участие врача и самообразование сделают задачу решаемой. Гарантирую, что ваша жизнь станет менее напряженной, так как значительно расширяется ваша диета и вы будете меньше привязаны к точному соблюдению режима. Я обычно рекомендую таким диабетикам процесс перехода не затягивать, если он им показан.

О роли физической активности при диабете II типа. На этот счет имеются различные мнения. Мне импонируют взгляды тех врачей, которые считают, что диабет никак не ограничивает форм физической активности и возможные ограничения зависят от других обстоятельств: от возраста больного, от его физического склада и спортивной подготовки. Несколько полезных сведений. Если сахар крови несколько повышен и составляет 8-10 ммоль/л, то часовая прогулка в небыстром темпе снизит его на 2-3 ммоль/л, т.е. приведет к приблизительной норме. Необходимо помнить, что при большой физической нагрузке на фоне близкого к норме сахара может возникнуть гипогликемия, а ее опасность вам уже хорошо известна. Важно учитывать также, что нельзя сочетать физическую нагрузку с приемом алкоголя. Алкоголь (крепкие напитки)на время понижает сахар крови, и в результате можно также получить гипогликемию.

Одна диабетическая хитрость. Чтобы сжечь килокалории и глюкозу, поступившие от 1 пирожного, нужно бегать 20-30 минут(здесь подразумевается любая физическая нагрузка). Умеренные физические нагрузки, показанные вашему организму, безусловно создают хороший жизненный фон и способствуют хорошей компенсации диабета.

Конечно, обсуждаемая тема содержит очень много аспектов, которые невозможно отразить полностью в этой публикации. Поэтому прощаюсь с вами до следующей статьи. Я готов ответить на вопросы, возникшие при чтении.

До следующей встречи.

Ицхак Чайковский,
профессор, доктор физико-математических наук,
Израиль

Невосполнимая утрата постигла семью Пятницких

Ушел от них в вечность заботливый муж, отец, любящий дедушка, наш друг и брат

ПАВЕЛ ПЯТНИЦКИЙ

11/5/1928- 12/12/2009

Скорбим вместе с вами. Пусть вас утешит Господь.

Конгрегация "Дэрэх Йешуа"

Как получить пенсию и пособие в Америке



Интервью с Яном Дерецким

Что нужно для того, чтобы получить американскую пенсию (Social Security)?

– Для того, чтобы получить Американскую пенсию *(Social Security)*, нужно набрать 10 лет стажа и достичь определённого возраста. Те, кто родился в 1930-х или 1940-х годах, имеют право выйти на пенсию в 65, а те, кто родился в 50-х годах, могут выйти на пенсию в 66 лет. Ну тем, кто родился в 60-е и 70-е годы, нужно будет работать до 67 лет. Эти изменения связанны с тем, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась. Я лично знаком с людьми, которые даже в 80 лет охотно работают - исключительно ради удовольствия.

В чём разница между американской пенсией (Social Security) и социальным пособием (Supplemental Security Income - SSI)?

– Американскую пенсию *(Social Security)* могут получать только те, кто набрал достаточно стажа, а социальное пособие *(Supplemental Security Income* - **SSI**) имеют право получать те пенсионеры, которые не набрали достаточно стажа, но достигли 65-тилетнего возраста. Поэтому большинство наших пенсионеров получают **SSI**. Сейчас **SSI** пособие составляет $ 674 в месяц + $ 46 от штата Вашингтон.

Получается, необходимо достигнуть 65 лет для того, чтобы получать социальное пособие (SSI)?

– Нет. **SSI** можно получить в любом возрасте, но для этого необходимо доказать, что вы не можете работать по состоянию здоровья – по крайней мере, 12 месяцев. **SSI** могут получать и дети, если они родились с какими-то серьёзными пороками или заболеваниями. Иногда даже молодые и здоровые люди всяческими ухищрениями добиваются **SSI**. Когда я приехал в Америку, я жил в Южной Калифорнии, в лагере для беженцев. Моими соседями были Саша и Светлана из Москвы. После года жизни в США Света решила, что ей лучше отправиться на пенсию. Так, она сымитировала психическое расстройство, её определили в психиатрическую клинику. На этом основании она получила **SSI**.

Я слышал, что SSI назначают не всем иммигрантам из бывших советских республик. Это правда?

– Те, кто приехал в США до августа 1996 года по статусу беженцев, могут получать **SSI** без всяких ограничений, а те, кто приехал позднее, могут получать **SSI** только в течение 7 лет. Но если они получат гражданство до истечения этих 7 лет, то **SSI** их не лишат. Также те, кто приехал по паролю или на воссоединение с родственниками, должны получить гражданство, чтобы рассчитывать на **SSI**. Именно поэтому так много наших соотечественников стремится любыми способами получить гражданство США.

Кроме денежного пособия, даёт ли какие-то ещё преимущества получение SSI?

– Спасибо за хороший вопрос. Я забыл сказать, что **SSI** даёт право подачи документов на домашний уход, так как вместе с денежным пособием выдаётся медкупон. Также многие пенсионеры вместе с медкупоном получают дополнительную медицинскую страховку *(Medicare)*. Много лет назад я помогал одной известной скрипачке – Регине Эндельман. У неё была обнаружена тяжёлая форма рака прямой кишки. Я нашёл для неё новый метод лечения, которое могло быть оплачено *Medicare*. Так как у Регины не было **SSI** и Medicare, то ей в этом виде лечения отказали. Заплатить она не смогла - это лечение стоило более $ 100,000. К сожалению, Регина вскоре после этого умерла. Я помню, как мы с ней ходили в офис Сошиал Секьюрити и просили выдать ей Medicare, но нам отказали.

Можно ли самому подать документы на получение SSI или необходима помощь?

– Если вы беженец или гражданин США и вам за 65 лет, то это очень легко сделать самому. Просто нужно записаться на приём в Сошиал Секьюрити и ответить на все вопросы. В этом случае вам не нужно доказывать, что вы больны и не можете работать. Самое главное – это помнить, что вы не можете иметь больше трёх тысяч в банке, или ваше имущество не должно стоить больше трёх тысяч.

А если заявителю ещё не исполнилось 65 лет?

– Получить **SSI** можно в любом возрасте, если заявитель сможет доказать, что он не в состоянии работать. Конечно, возраст тоже имеет значение. Например, многим нашим соотечественникам, которые подают заявления в 61, 62 и 63 года, вначале отказывают, но потом SSI выдают. ► *продолжение на стр.25*

►Это интересный процесс. Процесс рассмотрения документов может продолжаться около 6 месяцев. Если вам отказано, следует подать заявление на пересмотр решения. Если откажут вновь, то подать документы на слушание и так далее. Самое главное – это не забывать посылать документы и не прекращать процесс. Я знаю много людей, которые ждали несколько лет, но зато когда им выдали **SSI**, им заплатили довольно большую сумму – то, что им было положено за несколько лет.

Когда необходима профессиональная помощь?

– Да, конечно. За многие годы я видел много случаев, когда люди получали отказ или даже теряли свой срок потому, что они действовали без профессиональной помощи, рассчитывая на авось. Приведу недавний пример: молодой человек перенёс серьёзную операцию на мозге и после шести месяцев пребывания в больнице был выписан нетрудоспособным. Ему бы немедленно выдали **SSI**, но либо его супруга, либо государственный работник забыл правильно зафиксировать его иммиграционный статус - **"беженец."**
Поэтому через несколько месяцев ему пришёл отказ, который объяснялся тем, что не было доказательства статуса. А ведь всё, что нужно было сделать, – это отправить в офис Сошиал Секьюрити копию гринкарты заявителя. В данном случае значение имеет не состояние здоровья, а иммиграционный статус. В результате допущенных грубых ошибок было потеряно около 8 месяцев. Сейчас этот молодой человек и его семья обратились ко мне за помощью. Должен сказать, что после встречи с работником Сошиал Секьюрити мы уже получили положительный ответ.

Скажите, пожалуйста, можно ли получать SSI*, вернувшись на родину?*

– Нет, нельзя. Если вы набрали достаточно стажа и заработали американскую пенсию (Social Security), тогда вы можете жить в любой стране мира за исключением Кубы, Ирана и Северной Кореи. Так многие американцы и делают. Очень много граждан *США* живёт в Мексике – там жизнь намного дешевле. На $ 1000 в Мексике можно жить, как на $ 3000 в *США*. В других странах жизнь ещё дешевле. К сожалению, получать **SSI** за пределами США нельзя, так как это пособие, а не заработанная пенсия. По американским законам оплата **SSI** прекращается, когда получающий пособие **SSI** выезжает за пределы страны. Не смотря на это, многие наши соотечественники *"забывают"* сообщать о своём отсутствии и продолжают получать **SSI,** находясь в России или на Украине. Это не только противозаконно, но и опасно – если нарушение закона обнаружится, то можно потерять вообще всё пособие **SSI**.

А что же делать тем, кто не имеет права на SSI?

– По самой последней статистике, если смотреть на мир в целом, то только один из пяти пенсионеров получает какое-то пособие или пенсию. Во многих странах пенсионеры вообще ничего не получают. Они живут на попечении семьи, а если их некому поддерживать, то они ведут очень жалкое существование – на улице или в убогих приютах. Мы не должны забывать, как хорошо обеспечены пенсионеры в США.

Во первых, большинство наших пенсионеров получают **SSI**, а также медкупон, государственные квартиры и уход на дому. Но даже небольшое количество пенсионеров, по каким - либо причинам не получающие **SSI,** всегда могут рассчитывать на $ 339 от штата Вашингтон + фудстампс + государственные квартиры.
В районе Сиэтла существует несчитанное количество организаций, оказывающих всевозможные услуги для малоимущих. К сожалению, нашим соотечественникам не всегда удаётся пользоваться услугами этих организаций из-за языкового барьера и по причине незнания об этих услугах.

Если у вас есть вопросы, звоните Яну Дерецкому по телефону (206) 954-3227 или в офис Сошиал Секьюрити по телефону 1-800-772-1213.

Юридические фирмы

Anthony Dougherty (Михаил)	(425) 264-2000
Feldman & Lee (Константин)	(253) 859-2488
Центр помощи и защиты прав (Ян)	(206) 954-3227

Медицинские офисы

Affordable Dental and Dentures	(206) 542-2196
Family Dentistry on the Plateau	(425) 391-1331
Doctor Tatyana Kutsy	(425) 637-2340
Doctor Mikhail Kisselev	(206) 355-9740
Advanced foot and ankle clinic	(425) 453-6838
Advanced Metropolitan Dentistry	(253) 740-1501
Accusmile(зубопротезная клиника)	(206) 783-1828

Здоровье и уход за кожей

Елена	(206) 778-7744
Swark (Vladimir)	(360) 606-0635
Наталья	(253) 471-0514

Специалисты по недвижимости

Юлия Князева	(206) 607-7535
Григорий Елкин	(206) 650-7230
Олег Соколов	(386) 237-4333
Svetlana Yim	(206) 883-6898

Нотариусы, переводчики

Регина Франк	(206) 898-9914

Телевидение и телефонные компании

Kartina TV (Петр)	(253) 205-5617
World Telecom System	(888) 898-1815
Телефонные карточки (free)	(800) 864-4099

Миссии

Nazarene Ministry of Help	(503) 777-9039

Ремонт автомобилей, замена стекол

Ремонт автомобилей	(425) 679-2500
Master Auto Glass	(253) 797-3874
Ремонт автомобилей	(206) 778-4421
Vlad's Tinting	(253) 678-8126

Учебные заведения, детсады

Детсад "Дорога к знанию"	(425) 293-6653
Овладей Английским	(206) 249-3745
Лицензия инженера	(360) 888-2036
Уроки игры на фортепиано	(206) 962-9412
Постановка голоса	(425) 591-9710

Туристические компании, отдых

Free Wind Travel	(888) 212-9463
Mission Valley Travel	(888) 887-3060
The Inn Soap Lake	(509) 246-1132
Big House Loging	(206) 778-0742
Gabriel Travel	(888) 505-4196

Модификация. Перефинансирование

American Credit Law (Максим)	(425) 5995-888
Bill Kais	(425) 870-6901
Елена	(206) 256-8344
Татьяна	(253) 223-1355

Страховые компании

American Family Insurance (Tetiana Canon)	(253)508-9915
American Family Insurance (Игорь)	(253) 298-0468

Український Народний Союз

Мирон Пилип'як	(206) 331-5995

Агенства по уходу

Elite Home Care	(425) 957-2002
Adult Family Home	(425) 465-3100

Свадебный сервис

Lana's Floral	(425) 210-3077
Торты (Люба)	(360) 671-6030
Служба знакомств (Сара)	(347) 938-2048
Служба знакомств (Галина))	(904) 343-6964

Транспортные услуги

Commercial Delivery	(253) 632-0880
Перевозка и доставка грузов	(206) 334-0585

Русские магазины, Аптеки

International Food (North Port)	(941) 429-1239
Eurasia Deli House (Kent)	(253) 520-0870
MyZionShop.com (New York)	(917) 696-0319
Аптека (Tacoma)	(253) 627-2212
Cavier Bazar	(727) 328-0310

Самые дешевые фрукты из СА (360) 719-9839

Наши ВЕСТИ

Издатель: **Sholom Publishing Co**

Publisher: *Anatoliy Sholom* 206 .434.9585
Editor-in-Chief: *Galina Sholom* 206 .434.9587
WEB Developer: Phil Kapelyus phil@kapelus.us
Proofreading: Mariet Fosnes 360 .477.0248
Редакторы приложения **"Наши Вести из Флориды"**:
Александр Юфик 386 .263.2480
Галина Алексеева 786 .281.9629
Соб. фотокорреспондент *Роман Искхаков* 954 .404.6428

Sholom Publishing Co PO Box 14472
Mill Creek, WA 98082

E-mail:sholompublisher@yahoo.com
Fax: 425•415•1031